



PREVENIR EL CÁNCER: CÓDIGO EUROPEO



Los cánceres son enfermedades con múltiples causas o factores, algunos conocidos y otros que se están investigando, algunos que se pueden prevenir y otros no: edad, sexo, factores genéticos, de origen laboral, ambiental, socioeconómico o relacionados con los estilos de vida.

Para la prevención de los cánceres, existen políticas y acciones que competen a los Gobiernos, muchas de ellas medidas legislativas y normativas europeas o estatales. **El CODIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER** se centra en medidas que las personas podemos adoptar:



1 No fumar.
No consumir ningún tipo de tabaco.



2 Hacer de la casa y el coche espacios sin humo.
Apoyar las medidas relacionadas con el tabaco en el lugar de trabajo y en los espacios deportivos.



3 Mantener un peso saludable.



4 Hacer ejercicio a diario.
Limitar el tiempo que se pasa sentado o sentada.



5 Comer saludablemente:

- Consumir suficiente cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
- Limitar los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evitar las bebidas azucaradas.
- Evitar la carne procesada (ahumados, bacon, salchichón...); limitar el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.



6 Limitar el consumo de alcohol, aunque para la prevención del cáncer es mejor evitar las bebidas alcohólicas.



7 Evitar una exposición excesiva al sol, sobre todo en la infancia. Utilizar protección solar. No usar cabinas de rayos UVA.



8 En el trabajo, protegerse de los agentes cancerígenos cumpliendo la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.



9 Averiguar si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tomar medidas para reducirlos.



Para las mujeres:

- Amamantar al bebé, si se puede. **La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer** de la madre.
- **Limitar el tratamiento con terapia sustitutiva hormonal** para la menopausia (THS). La TSH aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer.



11 Vacunar a hijos e hijas contra:

- la hepatitis B (recién nacidos)
- el virus del papiloma humano (VPH) (las niñas).



12 Participar en programas organizados de cribado del cáncer:

- colorrectal (hombres y mujeres)
- de mama (mujeres)
- cervicouterino (mujeres).

Para saber más consulte el **Código Europeo contra el Cáncer**

